

2026  
3  
March

# Hello Delivery

野菜たっぷり  
メニュー！



**苺のスモアタルト**

**材料(タルトカップ6個分)**  
タルトカップ(直径5cm) … 6個  
チョコレート … 50g  
牛乳 … 10ml  
苺 … 3個  
マシュマロ … 30g  
ミントの葉 … 適量

**作り方**  
① 刻んだチョコレートと牛乳を耐熱容器に入れ湯煎で溶かす。  
② 苺2個を角切りにし、タルトカップに6等分して入れ、その上に①を入れる。  
③ ②にマシュマロを乗せ、トースターで約2分焼き目がつくまで焼く。残りの苺とミントの葉を添える。

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

2 **胡麻しゃぶ風**  
熱量 319kcal タンパク質 12.9g 脂質 12.9g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

3 **春色明太マヨとり天**  
熱量 321kcal タンパク質 15.0g 脂質 16.0g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

4 **キャベツメンチカツ**  
熱量 376kcal タンパク質 13.4g 脂質 14.8g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

5 **フライドチキン&カレー**  
熱量 399kcal タンパク質 12.5g 脂質 23.2g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

6 **豚肉の辛味噌焼き**  
熱量 327kcal タンパク質 15.5g 脂質 15.6g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

9 **やわらかひれかつ**  
熱量 359kcal タンパク質 14.6g 脂質 16.5g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 2.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

10 **ハンバーグシャリアピンスソース**  
熱量 381kcal タンパク質 16.9g 脂質 17.8g 炭水化物 36.2g 食塩相当量 2.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ  
※写真はイメージです。 ※弁当容器でお届けします。

11 **スタミナ焼き肉**  
熱量 449kcal タンパク質 13.0g 脂質 27.8g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 2.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

12 **魚のフライ(炊き込みご飯)**  
熱量 349kcal タンパク質 11.1g 脂質 17.1g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 5.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

13 **大好き!鶏の唐揚げ**  
熱量 409kcal タンパク質 16.6g 脂質 25.9g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

--- キリトリ線で切ってお使いください。

16 **豚キムチ**  
熱量 326kcal タンパク質 13.2g 脂質 18.5g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

17 **チキンカツ・魚の味噌煮風**  
熱量 369kcal タンパク質 18.5g 脂質 17.5g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 3.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

18 **厚切りハムカツ**  
熱量 404kcal タンパク質 12.4g 脂質 18.1g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

19 **とり天おろしダレ**  
熱量 244kcal タンパク質 13.1g 脂質 10.0g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

20 **春分の日**



23 **和風にんにくチキン**  
熱量 353kcal タンパク質 13.2g 脂質 18.8g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

24 **えびかつ(炊き込みご飯)**  
熱量 379kcal タンパク質 13.4g 脂質 18.6g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 4.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

25 **のり風味唐揚げ**  
熱量 347kcal タンパク質 20.5g 脂質 18.7g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 3.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

26 **名古屋名物味噌かつ**  
熱量 405kcal タンパク質 10.4g 脂質 23.7g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 2.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ  
※写真はイメージです。 ※弁当容器でお届けします。

27 **甘辛だれのプルコギ風**  
熱量 371kcal タンパク質 17.3g 脂質 19.9g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

30 **ハンバーグマスタードソース**  
熱量 349kcal タンパク質 17.0g 脂質 15.9g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

31 **チーズ入りコロケ**  
熱量 373kcal タンパク質 12.7g 脂質 17.1g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 2.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**土曜日はオリジナルメニューをお届けします!**

**ご飯のカロリー表**  
お米は国産米を使用しています。

	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物
ご飯100g	156kcal	2.0g	0.2g	34.6g

※ご飯の量は、店舗により異なります。詳細はお近くのハローランチのお店にお問い合わせください。

**食事バランスガイド**  
あなたの食事は大丈夫?



この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病状または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

使用している8大アレルギー原料の表示をしています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**食中毒防止ご協力をお願いします**

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿度の高いジメジメした場所に置かないでください。
- 隣のあたらぬ風通しの良い場所に保管してください。
- もし万が一、開蓋後、異臭、異物、異変など見られた時、即喫食を中止して当店にご連絡ください。

※お届けはお弁当容器になります。  
● 地域により弁当容器が異なる場合がございます。  
● 材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。  
● 地域によって食材の変更をさせていただく場合がございます。  
● コロケやフライなど中身が見えるように切っておりますが実際のお弁当は切らずに盛り付けてある場合がございます。  
● 掲載している栄養素は、おかずのみの数値です。(目安として表示しております。)  
● 容器の回収が翌日になる場合もございますのでご了承ください。  
● 弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。全国VCチェーン総本部/〒950-0863 新潟市東区御新町1丁目842-23 ㈱ハロー-555 TEL(025)270-6586代 http://www.hello-japan.co.jp/

お申し込みは



商標登録第2-40786号

お客様名	住所	TEL ( ) -						
3月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	※							※
	※							
3月	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
							※	
							※	

お客様名	住所	TEL ( ) -						
3月	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
				春分の日		※		
				春分の日		※		
3月	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
					※			
					※			



この印刷物は環境に配慮した植物油インキを使用しています。